



미래를 내다보는 사람들의 모임

미내사 클럽

발행 이원규 · 편집 김연주 · 전화 02) 747-2261~2 · 팩스 0504) 200-7261
미내사클럽 홈페이지 herenow.co.kr · 이메일 cpo@herenow.co.kr
홀로스공동체 홈페이지 beherenow.kr · 카카오톡 ID minaisa1996

2021년 5/6월

미내사 소식

| 발행인의 말 |

꽃도 거울이다

거울에 아름다운 꽃잎이 비춰진다.
그 꽃잎은 아름답지만 동시에
아무것도 아닌 거울이기도 하다.

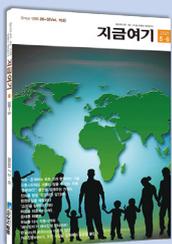
거울에 더러운 흙이 비춰진다.
그 흙은 더럽지만 동시에
전혀 물들지 않은 거울이기도 하다.

희로애락의 매순간
'지금'¹⁾
마음의 거울에 비친
분노와 기쁨을 찾아 만져보라.
무엇이 만져지는가?

거기,
만질 수 있는 것은
투명한 거울 뿐이리.

- 越因

1) '지금'이라는 순간으로 돌아오면 스토리에서 벗어나는다. 그렇게 스토리에서 벗어나면 이제 희로애락을 찾아보라.
그것이 찾아지는가? 아니면 투명한 '봄'만 있는가?



지금여기 26-3호 (2021년 5/6월호)가 나왔습니다

치유: 존재하는 모든 것과 협력하는 기술 _ 오스카 미로-퀘사다, 보니 글래스-코핀 | 고통스러워도 괴롭진 않을 수 있는 지혜 _ 프레데릭 르누아르 | '충분하다': 불안을 잠재우는 키워드 _ 라이언 홀리데이 | 진리를 향한 '직접적인 길'(3부) _ 아트마난다 크리슈나 메논, 아난다 우드 | 청정본심을 체험하다 _ 올겐 초왕 린포체 | '그것'을 말하다(17부) _ 니르말라 | 마음을 치유하기(4부) _ 월터 라스트 | 쫓대를 허물고 _ 이병철 | 두뇌를 다시 작동시켜라 _ 데이브 아스프리 | 번뇌煩惱와 보리菩提는 다르지 않다 _ 월인 | 거강진령擧綱振領, 모든 사상을 압축해서 요령을 붙잡다 _ 김흥호

26차 백일학교가 진행되고 있습니다

4월 1일부터 가원, 별빛 님이 백일학교에 참여하였습니다. 가족을 돌보다 코칭을 통해 사람들을 돌보는 삶을 살다, 이제 자신의 진정한 자유를 위해 이 배움의 길에 들어섰다는 가원 님, 사업을 하며 돈도 벌었지만 그렇게 열심히 살아보고 언어 봐도 분명한 만족은 없어, 본성에 대한 갈망으로 이 길에 들어섰다는 별빛 님. 두 분을 환영하며 지금은 장애가 되고 있는 '자아'라는 짐이 백일이 지난 후에는 삶을 살아가는 귀한 도구로 탈바꿈하기를 기원합니다.

22차 자연에 말걸기 워크숍이 열립니다

5월 5일부터 2박 3일간 함양 연수원에서 22차 자연에 말걸기 워크숍이 열립니다. 자연에 말걸기는 외적인 자연과 우리의 내적인 자연에 다리를 놓는 작업입니다. 우리가 밖에서 보는 빛으로 가득한 외적 자연과 함께 내면의 자연을 체험하게 되면 그 내면은 또 빛으로 이루어진 의식의 바다라는 것을 보게 될 것입니다.



《깨어있기》의 영문 감수 및 해외출간을 시작합니다

국내서적을 번역해 해외로 배포하는 작업을 20여 년간 해온 서울셀렉션(www.seoulselection.com, 대표 김형근)에 《깨어있기》의 영문 감수를 맡길 예정이고 감수 비용은 1200여 만원이 들 것으로 견적을 받았습니다. 감수를 마치고 e북과 종이책 출간이 완료되면 아마존을 비롯한 해외사이트와 서울 셀렉션의 해외서점망을 통해 배포하려 합니다. 《깨어있기》는 합리적이고 논리적인 서구인들에게 잘 받아들여질 것으로 생각되며 의식의 본질에 대한 해외인들의 추구력에 도움을 줄 수 있을 것입니다. 영문판 출간이 이루어지면 이를 통해 세계적으로 워크숍을 확장하려 합니다. 일단은 원격 워크숍으로 시작하여 점차 오프라인으로 이어지게 할 예정입니다. 그를 위해 먼저 국내에서도 원격 '깨어있기' 워크숍을 준비 중에 있습니다.

◎ 《깨어있기》 영문판 출간 후원 계좌 ◎

농협 352-0406-2453-93 이원규

필요액 1,200만원 | 현재 후원액 290만원

1/29 이미영 10만원	1/29 문장식 10만원	1/29 송명진 20만원
1/30 이경아 10만원	1/30 윤춘근 10만원	1/30 임선희 10만원
2/23 익 명 100만원	2/26 전영지 10만원	2/27 박치하 10만원
3/2 이지연 10만원	3/26 민은주 50만원	3/31 윤성원 10만원
4/30 조대희 10만원	5/3 송정희 10만원	5/6 정홍상 10만원

깨어있기 워크숍을 경험하고 그 가치를 느끼는 여러분들이 책의 해외출판에 함께해주시면 그 의미가 더욱 빛나겠습니다. 해외출판에 도움주신 분들의 명단은 책 뒤에 명기하여 그 뜻을 새기겠습니다. 의식의 본성을 밝히는 이 일을 더 널리 행할 수 있도록 기반이 되어주시길 부탁드립니다. 백스무 분이 10만원 정도씩만 후원해주시면 진행할 수 있겠습니다. 여러분의 도움에 늘 깊이 감사드립니다. (문의 02-747-2261)

공동체 리더모임이 진행되었습니다

지난 4월 1일 공동체리더모임이 진행되었습니다. 이번 모임에서는 동사섭의 돈망과 그것에 익숙해짐, 하비람의 생명력을 일깨우기, 깨어있기의 본질과 현상간의 균형에 대해 이야기 하였습니다. 이 모임을 통해 역동적인 현상과 그 한가운데서 미동도 없는 본체의 놀라운 조화가 드러나기를 기원합니다.



68차 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다

지난 4월 16일부터 2박 3일간 68차 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다. 이번에 함양에서 새롭게 백일학교 과정에 계신 가원, 별빛 님과 3개월만에 다시 이 과정을 복습하기 위해 서울에서 오신 조조 님, 깨어있기 마스터과정에서 공부중인 물방울 님이 함께 하셨습니다. 저마다 다른 위치에서 그러나 같은 것을 향해 탐구하는, 그래서 같지만 매번 다른 깨침의 과정을 참가자의 목소리로 이곳에서 소개합니다. 본 과정에 대한 상세 커리큘럼은 11쪽을 참고해주세요.



68차 깨어있기 기초과정(4/16-18)

21차, 22차 깨어있기 마스터모임이 진행되었습니다

코로나로 인해 온라인으로 진행된 21차 마스터 과정에서는 감정, 감각, 깨어있기의 정의에 관해 알아보고, 의식의 구조, 의식의 근본을 왜 보려 하는지, 의식은 어떻게 발생하는지, '나'라는 느낌은 어디서 오는지에 대해 공부 하였습니다. 이번 수업은 선생님의 말씀을 듣기만 하던 방식과 달리 처음 깨어있기를 접하는 분들께 마스터과정생들이 직접 설명해보는 방식으로 진행되었습니다. 다 알고 있다고



21차 깨어있기 마스터과정(3/6-7)

생각했던 내용도 직접 설명하려니 무엇을 포인트로 말해야 하는지 등 어렵게 느껴지기도 했지만 각각 다른 개성을 가진 마스터분들이 하는 설명을 들으며, 보는 시각과 언어 구사력이 달라 배울 점이 많다고 생각했습니다.



22차 깨어있기 마스터과정(4/3-4)

4월 22차 깨어있기 마스터 수업은 생명력의 바다 위에 처음 생기는 '있다'는 느낌과 그 느낌의 흐름 위에 생기는

'나'라는 느낌, 그로 인해 '내가 있음'이 되는 과정을 개념적으로 정리해보는 시간이었습니다. 우리는 깨어있기를 통해 '감지'를 배웁니다. 처음엔 사물을 대상으로 거친 감지를 느끼는 것으로 시작해 미세한 나라는 느낌을 대상으로 감지를 하게 됩니다. '나'라는 것도 감각되어진 것이 쌓여 만들어진 기억이고 느낌입니다. 최종적인 '나'라는 느낌이 확실해지면 그것을 대상으로 '내가 있음'에서 '있음'으로 분열이 사라진 깨어있는 '질'만 남는 단계로 깊어지고 그 상태는 주체를 발견하는 좋은 조건이 됩니다. 다음 달 마스터 수업에서는 이번 시간에 정리한 개념을 연습하며 실제 체험하는 시간을 가질 예정입니다. (아소 님)

10차, 11차 깨어있기 청년모임이 진행되었습니다

3월 10차 청년모임 모임에서는 생각이 감각 되는 것에 대한 의미에 대해 살펴보고, '그 생각을 아는 깨어있는 의



10차 깨어있기 청년모임(3/6)

식'의 상태에 대해 나누었습니다. 생각을 생각으로 알아차리거나, 생각에 담겨있는 색깔 있는 느낌들로 보는 것이 아닌 생각이 일으키는 '물리적 느낌'에만 집중할 때 생각이 감각되는 것임을 알게 되었습니다. 또한 '나라는 느낌'에 집중하는 연습을 통해 모든 것을 바라보고 어떠한 내용에도 영향 받지 않는 '수동적인 감각하기'를 경험하였습니다. (매화 님)



11차 깨어있기 청년모임(4/3)

4월 모임에는 의식이 일어나는 순서를 감각-감지-주의-의식의 순으로 분별하여 살펴본 뒤 각자가 자신의

탐구경험을 바탕으로 이에 대해 설명해보았습니다. 설명하면서 탐구 내용이 자신에게 얼마나 체화되었는지 돌아볼 수 있었습니다. 또한, '안다'는 것이 무엇인지에 대해 나누었습니

다. 경험이 없는 경우에는 자극이 입력되어도 관련 데이터가 없으면 들어도 쉽게 인지하지 못하는데, 무엇을 '안다'는 것은 기준에 그것에 대한 경험과 데이터가 쌓여서 기준이 생기고 그것으로 반응과 행동이 나타나는 것임을 관찰했습니다. 이를 통해 자신에게 올라오는 생각이나 감정에 대해서도 어떤 기준으로 그것이 생겨나고 왜 그런 기준을 가지게 되었는지 살펴볼 수 있었습니다. 그리고 얕이 아닌 진정한 존재는 무엇인지, 각자가 자신을 관찰하는 시간을 가졌습니다. (무지 님, 통무 님)

37차 통찰력게임 안내자교육 (레벨 III)이 진행되었습니다

3월 13일 이원규 마스터의 진행으로 함양에서 37차 통찰력게임 안내자교육(레벨 III)이 진행되었습니다. 한 참가자는 게임참가자 및 안내자로서의 실습 과정에서 "내가 행동하고 움직이는 반응 하나 속에 이미 내 삶의 패턴이 녹아있다"는 것을 알게 되었다면서, 자신을 발견해가고 알아차림으로써 성장해 나가는 의식적인 자기 관찰 보드게임이라고 소감을 밝혔습니다.(143쪽 참고)



함양 37차 통찰력게임 안내자교육 레벨 III (3월 13일)



서울 36차 통찰력게임 안내자교육 레벨 III (2월 27일)

이 통찰력게임 안내자교육(레벨III)은 충남 이남 지역에 계신 분들도 쉽게 참가하실 수 있도록 함양과 서울 두 곳에서 교육이 진행되고 있습니다. 5월 22일(토) 함양에서 39차 교육이, 6월 19일(토) 서울에서 40차 교육이 예정되어 있습니다. 본 과정에 대한 상세 안내는 12쪽에서 보실 수 있습니다.

17차 통찰력 미니게임 교육이 열렸습니다



17차 통찰력 미니게임 교육 (3월 17일)

지난 3월 17일 이해영 마스터의 안내로 17차 통찰력 미니게임 교육이 진행되었습니다. 미니게임은 기존의 통찰력게임 키트에서 네 가지 카드만 사용하며, 어울리기-생명력-위기-깨어있기 카드 순으로 진행됩니다. 통찰력게임의 핵심을 담고 있으면서도, 더 쉽게 일상의 주제들과 연결되고 빠른 시간 안에 무의식의 방향을 정리할 수 있습니다.

5월 19일(수)에 18차 미니게임 교육이 예정되어 있으니, 관심 있는 분들의 신청 바랍니다.(12쪽 참고)

사진으로 보는 홀로스공동체 활동



▼▲ 수국밭 잡초 제거



▼ 별빛님의 손길로 재탄생 중인 앵두관 계단



▲ 마음속엔 주제를, 두 손엔 연장을! 아름다운 하늘 아래, 생동하는 봄기운 속에서.

◀ 모두를 위한 튼튼한 디딤돌이 완성!



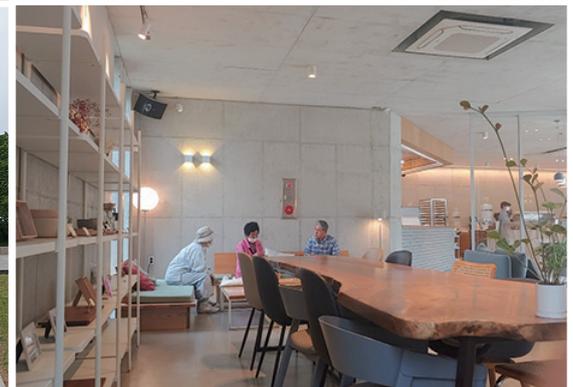
▲ 청향관 앞마당에서 동물들과



▲ 밤이와 감지 연습



▼ 진주 여행 ▲▲



▲ 헤븐스가든 카페에서
◀ 진주성 안 광장에서 공연 관람 중

미내사와 홀로스 연구소를 후원해 주셔서 감사합니다

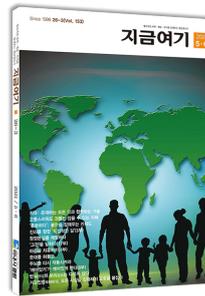
(2021년 4월 26일 기준)

2/25 반 여 5만원	2/26 서경희 10만원	2/27 민은주 20만원	2/27 장경옥 2만원	3/02 송정희 20만원	3/02 오경아 5만원
3/02 박영래 2만원	3/09 류창형 1만원	3/10 구 당 50만원	3/10 선 호 1만원	3/22 이미숙 5만원	3/22 여 행 1만원
3/26 서경희 10만원	3/28 장경옥 2만원	4/01 송정희 20만원	4/01 오경아 5만원	4/01 민은주 20만원	4/01 강인경 5만원
4/02 박영래 2만원	4/09 류창형 1만원	4/10 황세희 20만원	4/12 구 당 50만원	4/12 조오남 200만원	4/12 선 호 1만원
4/20 이미숙 5만원	4/20 여 행 1만원				

지금여기 이번 호 훑어보기

거강진령(擧綱振領), 모든 사상을 압축해서 요령을 붙잡다 김홍호

노자 도덕경을 해설한 사람들을 소개하며 그 각각이 무엇을 중요하게 여겼는지 풀어나가 노자의 핵심을 열어보입니다(편집자 주).



바탕으로, 이제 고통의 극단에서 행복의 극단으로 향하는 영적인 여정에 대해 이야기합니다(저자 주).

고통스러워도 괴롭진 않을 수 있는 지혜 프레데릭 르누아르

고통은 보편적이고 피할 수 없는 것이지만 괴로운 우리 마음을 긍정적인 방향으로 돌리면 피할 수 있는 것이며 그렇게 고통을 평정심으로 보는 것이 지혜임을 말합니다(편집자 주).

“우리의 의지에 달려 있는 일을 합시다. 우리의 건강과 안녕을 유지하기 위해, 도덕적이고 영적인 측면에서 우리를 개선하기 위해, 더 나은 세상을 만드는 데 참여하기 위해 행동합시다. 하지만 우리가 아무 일도 할 수 없을 때, 우리가 영향을 미칠 수 없는 어떤 힘과 대면하게 될 때, 부정하거나 억압하기보다는, 혹은 원한, 분노, 절망, 불만에 가득 차기보다는 기쁜 마음으로 있는 그대로를 수용하는 것이 더 낫습니다. 비록 고통이 따를지라도, 우리의 마음과 정신은 평화로운 채로 남아 있을 것입니다.”

번뇌(煩惱)와 보리(菩提)는 다르지 않다 월인

번뇌를 느끼는 것은 그것이 보리의 흔적을 기반으로 하기 때문입니다. 보리를 높게 여길 필요도 없어요. 번뇌가 있어야 보리가 있으니깐요. 번뇌가 없다면 어디에 무슨 보리가 필요하겠습니까? 번뇌나 보리라고 경험하는 것은 다 마음의 현상이라는 것을 봐야 합니다(저자 주).

‘그것’을 말하다(17부) 니르말라

여러분이 발견할 것은, 여러분의 의식은 있는 그대로 이미 괜찮고, 항상 완벽하게 괜찮다는 것입니다. 이것이 바로, 당신이 기울이는 모든 노력이 잘 쓰이고 있다는 단순한 깨달음입니다. 의식이라고 불리는 이 ‘근육’을 가능한 모든 방법으로 사용해봄으로써, 여러분은 마침내 의식 자체의 완벽한 본질을 깨닫게 됩니다. 중요한 것은 의식으로 무엇을 할 수 있느냐가 아니라, 의식은 이미 완벽하며 당신이 바로 그 의식이라는 깨달음입니다(저자 주).

‘충분하다’, 불안을 잠재우는 키워드 라이언 홀리데이

인생에서 무엇을 더 원해야 하는가? 이것이 문제다. 우리가 더 원해야 할 것은 성취도 아니고 인기도 아니지 않은가? 우리는 스스로 충분하다고 느끼는 순간을 원해야 한다. 현재에 더욱 집중하길, 더욱 뜨겁게 사고하길, 통찰력과 진실을 더 잘 바라보길 원해야 한다. 무엇보다 더 많이 고요하길 원해야 한다(저자 주).

마음을 치유하기 (4부) 월터 라스트

월터 라스트가 말하는 마음 치유에 대한 이야기 마지막 편. 앞서 살펴본 자아의 여러 층과 자신에 대한 신념에 대한 탐구를

지금여기 이번 호 주요기사 미리보기

치유: 존재하는 모든 것과 협력하는 기술

오스카 미로-퀘사다, 보니 글래스-코핀

이 전통을 거의 30년 가까이 가르치면서, 나는 내 워크숍이나 강의에 오는 사람들이 대부분 변하고 싶어하는 사람들임을 알게 되었다. 이들은 자신이 지금까지 이루어놓은 것들 혹은 가졌다고 생각한 것들에 어느 순간부터 더는 만족할 수 없음을 깨닫는다. 그러므로 일단은 자기 자신을 치유하기 위해 나를 찾아온다. 하지만 조금씩 그 초점은 타인과의 관계를 치유하는 것으로, 공동체의 느낌을 되찾는 것으로, 마지막으로 존경하는 어머니 대지와와의 올바른 관계를 회복하는 것으로 확장된다(저자 주).

그녀는 입술을 꼭 깨물고 어떻게든 서보려 했지만, 다리가 그녀의 명령을 거부하며 구부러졌다. “이놈의 뇌졸중 때문에 내 인생은 이제 망했어!” 그녀는 다시 의자에 털썩 주저앉으며 신음하듯 말했다. 그리고 이런 의문을 떨쳐버릴 수 없었다. ‘내가 어찌다 이렇게 됐을까? 도대체 이렇게 망가진 몸으로 고문당하며 살아가야 할 이유가 뭘까?’

파차쿠티 메사가 보여주듯이, 우리 몸은 물리적 형태 그 훨씬 이상의 존재다. 루미Rumi가 말했듯이 “몸은 천국의 거울”이고 자아, 자연, 문화, 세상, 그리고 우주는 모두 한데 뒤얽혀 있다. 우주에 존재하는 것은 무엇이든 진동과 진동수를 갖는다. 모든 것이 에너지고 에너지가 모든 형태를 창조한다. 그러니까 영의 빛과 의식으로부터 정신이 나오고 물질이 나온다. 영이 생각을 통해 말 그대로 3차원으로 투사되는 것이다. 물리학자 데이비드 보hmDavid Bohm이 말했듯이 “모든 물질은 빛이 얼어붙은 것이다.” 이 빛과 의식의 진동들이 눈에 보이는 세상 모든 것에 궁극적인 영향을 미친다.

그러므로 우리의 초점이 물리적 몸의 치유에 있든, 사회 혹은 지구의 치유에 있든 그 변성으로 향하는 길은 모두 똑같다. 변성을 부르는 모든 치유는, 첫째로 영의 더 높은 진동수와 동조할 것을 요구한다. 그것을 위해 우리는 혼과 영과 마음과 정신을 살핀다. 우리는 들을 수 있는 음역대 너머, 볼 수 있는 스펙트럼 밖에서 진동하고 발산하는 에너지의 더 미세한 힘을 탐지하고 잡아내기 위해 교감하고 축성하고 가꾸고 연결한다. 우리 몸에 내재한 치유 능력은 바로 그 몸속에 존재하는 영이 현현한 결과이므로, 몸을 치유하기 위해서는 먼저 에너지부터 조율해야 한다.

그렇게 할 때 우리는 우리의 진정한 본질로서, 그리고 우리의 생득권으로서 내재하는 온전함wholeness을 회복한다. 인간의 형상이라는 투박한 물질을 더 높은 에너지 진동수에 맞춘다. 우리는 사실 그 더 높은 진동수를 반영하기 위해 창조된 존재들이다. 그리고 늘 우리 안의 신성이 세상 가장 먼 별부터 우리 몸속 모든 세포에 이르기까지 그 모든 분자 구조를 만들기를 본다. 앞에서 말했던, 하나됨at-One-ment으로 조율해 들어감으로써 우리는 삶의 바퀴와의 신성한 관계 속으로 되돌아간다. 그리고 파차마마 망web의 모든 차원들 — 눈에 보이든, 보이지 않든 — 과의 상호의존적인 관계를 인식한다.

대부분의 ‘현대’ 종교들은 세속의 초월을 긍정적 변성에서 중요한 요소로 생각하지만, 우리 조상들이 따랐고 파차쿠티 메사가 말하는 지혜의 전통은 바로 그 모든 세속적이고 감각적인 경험들을 제공해준다. 의례를 통해 우리는 여러 세상들을 연결하는 기린진 땅, 흐르는 물, 노래하는 바람, 창조적인 불꽃, 신성한 무지개의 소리, 냄새, 모습, 느낌을 상상하고 그려본다. 우리는 자비심과 확신 속에서 그 상상하기와 그려보기를 너무도 열심히 하므로, 이 땅의 힘과 물의 힘 등이 감사와 사랑으로써 기꺼이 봉사하고 싶어 우리 앞에 ‘나타날’ 수밖에 없다.

우리는 제단을 만들며 우리와 우리 자신, 우리 공동체, 존경하는 파차마마와의 관계를 축하하고 그 깊은 연결성을 되찾는다. 파차쿠티 제단으로 자연의 힘을 불러들이며 우리가 혼자 분리된 존재가 아님을 인식한다. 제단을 갖추며 우리가 일체성의 빛나는 실가닥 중 하나임을 깨닫는다. 제단을 통해 우리가 영의 화신임을 인식한다. 그리고 우리가 이 물리적 세상에 온전히 참여할 수 있음을, 물리적 존재로서 살아갈 수 있음을 축하하며 감사의 눈물을 흘린다.

이 전통을 거의 30년 가까이 가르치면서, 나는 내 워크숍이나 강의에 오는 사람들이 대부분 변하고 싶어하는 사람들임을 알게 되었다. 이들은 자신이 지금까지 이루어놓은 것들 혹은 가졌다고 생각한 것들에 어느 순간부터 더는 만족할 수 없음을 깨닫는다. 그러므로 일단은 자기 자신을 치유하기 위해 나를 찾아온다. 하지만 조금씩 그 초점은 타인과의 관계를 치유하는 것으로, 공동체의 느낌을 되찾는 것으로, 마지막으로 존경하는 어머니 대지와와의 올바른 관계를 회복하는 것으로 확장된다. 이것은 원주민 전통들이 이 고달픈 현대 세상에 얼마나 적절한 치유제가 될 수 있는지를 잘 보여준다.

아이니(성스러운 상호관계)와 봉사 정신에 집중하며 신성한 공동체를 만들 때, 우리는 '신-창조자-영' God/Goddess-Creator-Spirit의 본성인 사랑을 드러낸다. 그렇게 집중할 때 무의식적 욕망과 투사의 환상에서 깨어난다. 그리고 자비로운 영의 지혜에서 나오는 바른 행동을 하고 싶어지고, 그것이 우리를 하나로 만든다. 하지만 이 계획에 성공하려면 하나됨 oneness의 비전 vision이 필요하다. 그러기 위해서는 각 개인이 더 큰 목적을 향해 한마음으로 함께해야 한다. 게리 스나이더 Gary Snyder가 감동적인 시 <아이들을 위하여 For the Children>의 끝에 짧고 굵게 남긴 말처럼 말이다. "함께하라. 꽃에게서 배우라. 가볍게 살라." (후략, 자세한 내용은 지금 여기 26-3호 (2021년 5/6월) 참조).

진리를 향한 '직접적인 길' (3부)

아트마난다 크리슈나 메논, 아난다 우드

온전히 현존하는 한계없는 실재에 대해 이야기합니다.

"얇이 몸과 감각 또는 마음이 하는 신체적, 감각적, 정신적 활동이라는 잘못된 상상에서 나옵니다. 이것은 오고가는 그런 활동일 뿐입니다. 저마다 때에 따라 나타났다가 다른 것들로 가려지는, 다른 때에 사라지는 것이지요. 스스로 빛을 발하는 의식의 빛은 이 모든 활동이 일어나는 내내 언제나 완벽하게 알고 있습니다. 활동이 있거나 없거나 전혀 영향받지 않고 아주 완연하게 말입니다." (저자 주).

누군가 그 속 내용이 보이지 않는 의식 자체를 생각하려 하면 혼란스러운 '나'가 남게 됩니다. 이 혼란스러움은 더 많은 의문들을 낳지요.

먼저, 의식 속에서 보이는 내용들은 무엇일까요? 육체차원에서는, 구체화된 사물 세계에서 나타난 대상들이 그 내용입니다. 감각기관의 차원에서는, 그 내용들은 세계로부터 오는 감각들이지요. 이제 마음 차원에서, 그 내용들은 마음이 품는 생각과 느낌들입니다.

이 육체적, 감각적, 정신적 내용물은 의식이 몸과 마음이라는 도구를 통해 바라본 간접적인 것들이기에 의식 자체는 아닙니다. 그렇다면 의식이 그 자신을 직접 바라본다면 과연 어떤 내용이 지각될까요? 의식이 자신을 조명할 때, 의식이 스스로 아는 자신의 빛으로 곧바로 아는 것은 무엇일까요? 의식에 의해 알려지는 의식 그 자체의 내용은 무엇일까요?

분명 바로 그 내용은 의식 자체와 무엇 하나 다를 수가 없습니다. 바로 그 내용은 의식 그 자체여야 합니다. 이렇게 해

석한다면, 내용이 없는 의식은 있을 수 없다고 말하는 것은 아주 타당하지요. 왜냐하면 의식이 스스로에게는 언제나 존재하니깐요. 모든 경험 속에서 의식의 즉각적인 경험내용은 의식 자체입니다. 깊은 잠을 자는 경험 속에는 신체적, 감각적, 정신적 내용이 없습니다. 그곳에서 몸과 감각, 마음을 통해 간접적으로 볼 수 있는 내용은 없습니다.

그러나 의식이 자신을 조명할 때 의식을 직접적으로 아는 것은 어떨까요? 의식은 몸과 감각, 마음이 없어도 스스로 존재할 수 있을까요? 우리는 습관적으로 의식이 신체적, 감각적, 정신적 활동이라고 여깁니다. 그러면 당연히 의식은 몸과 감각, 마음과는 독립되지 못하는 것처럼 보입니다. 몸과 감각, 마음이 없는 깊은 잠에서는 의식이 존재하지 못하는 것처럼 보이지요.

하지만 신체적, 감각적, 정신적 활동이란 의식 속에 오고가는 피상 appearances 일 뿐이라는 걸 여러분이 알아차리면, 모든 피상들이 가버린 다음에 무엇이 남을 수 있을까요? 몸과 감각, 마음, 그리고 이들의 지각이 모두 사라질 때, 이 피상들은 무엇으로 녹아들까요? 허망한 무나 텅 빈, 또는 없음으로 녹아들까요? 결국 그것을 지각하려면 몸이나 감각, 또는 마음이 있어야만 할까요? 아니면 몸과 감각, 마음이 사라진 그곳에는 의식만이 그 자체의 내용으로 스스로 있을까요?

오고가는 의식의 내용이 사라질 때, 의식 자체가 남아서 스스로 존재하면 왜 안되는 걸까요? 만일 의식이 그렇게 남을 수 있다면, 이것은 의식이 몸과 감각, 마음과는 독립된다는 것을 의미합니다. 의식이 없으면 그 어느 것도 나타나지 못합니다. 따라서 이들은 저마다 의식에 의존합니다. 의식은 이들에 의존하지 않지만, 그것들은 저마다 의식에 의존하지요. 달리 말해 이들은 의식의 실재에 의존하는 피상들이란 것이지요. 이들의 실체를 말하자면, 이 피상들은 모두 의식과 철저히 동일합니다. 의식은 그들의 오직 하나의 실재인데, 하나씩 나타나기도 하고 함께 나타나기도 합니다. 이들이 나타나고 사라질 때면, 이들이 시간과 공간에 제한을 받는 것처럼 보입니다. 저마다 어떤 한정된 위치에 있고 다른 곳에는 없는 것처럼 보입니다.

하지만 이런 한계는 실재가 아닙니다. 의식 자체에는 그것이 적용되지 않습니다. 의식이 실재이기 때문입니다. 의식은 모든 경험의 공통된 원리이기 때문에 모든 시간과 모든 곳에 존재합니다. 그 경험이 어떤 것이든, 언제 어디서든 말이지요.

그러므로 의식은 나타나거나 사라질 수가 없습니다. 의식이 나타나려면 그것이 없었던 앞 경험이 있어야 합니다. 이와 비슷하게, 의식이 사라지려면 의식이 없어진 그 뒷 경험이 있어야 하지요. 그런 '의식되지 않는 경험'이란 것은 있을 수 없

습니다. 그것은 용어의 모순입니다. 마음이 그릇되게 지어낸 허구의 속임수이지요. 따라서 몸과 감각, 마음이 피상들을 지각하는 동안, 그것들의 피상적인 한계들은 유일한 실재인의 의식에는 적용되지 않습니다.

이 한계들은 몸과 감각, 마음의 부적절하고도 치우친 정보를 통해 보이는 오해입니다. 실재하지 않는 이 한계들은 마치 사라지는 피상들을 있는 것처럼 보이게 합니다. 하지만 오고 가는 것이 있는 것처럼 보인다 해도, 그것의 실체는 의식 그 자체이며, 이는 나타났다 사라지는 궤모습을 통해 온전히 현존하는 한계없는 실재입니다.

이것이 전형적인 비이원론의 견지이자, 라마나 마하리쉬와 스리 아트마난다 같은 현대 해석자들의 명확한 견지이기도 합니다. 이러한 견지에서 깊은 잠은, 의식을 그 내용이라고 여기게 하는 경험으로 해석됩니다. 깊은 잠은, 의식이 그 안에 들어있는 것들과 동일하다는 것을 보여줍니다. 그 상태에서 의식은 아무 내용 없는 것이 아니라 의식 그 자체이지요.

여기서 의문이 하나 더 올라옵니다. 의식이 만일 우리의 제한된 몸, 우리의 제한된 감각, 우리의 제한된 마음으로부터 독립된 것이라면, 우리는 그것이 무엇인지 어떻게 알 수 있을까요? 스리 아트마난다의 가르침에는 이 의문에 대한 답이 이렇게 한마디로 제시되어 있습니다. ‘나는 의식이다.’

스리 아트마난다의 접근방식에서 이 말은 핵심입니다. 이는 하찮은 말이 아닙니다. 그의 가르침의 핵심입니다. ‘나는 의식이다’라고 말할 때, 이 말은 동일성 안에서의 앎을 가리킵니다. 의식을 아는 방식이 이렇습니다. 의식은 자신의 진정한 정체성인 자기 인식self-knowledge으로 알게 됩니다. 혼란스러운 ‘나’를 비롯해 주체와 객체가 녹아버리는 곳은 거기뿐입니다.

스리 아트마난다에 따르면, ‘모든 것이 의식이다’라는 말은 충분하지가 않습니다. ‘모든 것’을 직관하는 확장된 마음에 오점을 남기지요. 의식의 내용은 광대하지만 막연한 어떤 대상으로서 간접적으로 지각됩니다. 이 때문에 확장된 직관은 들여다보지 못한 채, 은연중 그 지각 행위를 하는 것으로 여겨질 뿐이지요. 그러므로 자아와 동일한 의식을 발견하기 위해서는 아직 마지막 탐구 작업이 남게 됩니다. 그 동일성에 이를 때까지 이원성은 녹아버리지 않지요. (후략. 자세한 내용은 지금여기 26-3호 (2021년 5/6월) 참조).

청정본심을 체험하다

올겐 초왕 린포체

어떻게 하면 흙탕물을 맑게 할 수 있을까요? 흔들지 않고 휘젓

지 않으면 됩니다. 가장 좋은 방법은 그냥 내버려 두는 것입니다. 가라앉게 둘 수만 있다면 물은 저절로 맑아집니다. 모든 불순물이 가라앉고 나면 물은 서서히 본래의 투명함을 되찾습니다.

이와 같이, 마음에 구름이 낀 것처럼 불행하고 심란할 때 가장 좋은 방법은 가만 내버려 두서 가라앉게 만드는 것입니다. 그래서 마음이 현재로 돌아오면 더 이상 극심한 정신적 변화가 없고 번덕이 없으며 분별이 없게 됩니다.(저자 주)

청정본심을 깨닫기 위해서나 청정한 마음속으로 더 깊게 여행하기 위해서 우리가 수행을 할 때에는 동일한 기법을 따라야 합니다. 우리의 참본성을 처음 깨달을 때 우리는 이러한 기법을 사용하고 참본성에 머무를 때도 동일한 기법을 사용합니다. 처음 수행을 시작했거나, 깨달음에 이르기 위해 청정본심 수행을 할 때에도 우리는 아래에 이어지는 네 가지 지침을 따라야 합니다.

준비를 위해 우선 방석이나 의자 위에 편하게 앉아 몸의 긴장을 푼다. 앞서 말했지만 이것이 언제나 수행의 첫 단계입니다. 편안하기만 하면 어디에 앉긴 상관없습니다. 몸의 긴장을 푸세요. 몸에 불편한 감각이 있거나 긴장했는지 살피세요. 눈을 반드시 뜨고 계세요. 목소리를 낮추세요. 말하지 않고 조용히 하며, 자연스럽게 긴장을 푼 호흡을 합니다.

‘마음을 쉬는 것’은 늘어지고 나른한 상태를 말하는 것이 아닙니다. 몸과 마음이 예리하게 깨어 있어야 합니다. 우리는 스트레스로부터 벗어나 마음을 이완하지만 그렇다고 해서 혼침하거나 알아차리는 자각을 놓친다거나 잠이 든다거나 무의미한 몽상에 빠져서는 안 된다는 부처님의 가르침을 기억하세요. 잘 조율된 현악기의 줄처럼 너무 팽팽하거나 느슨해진 안 됩니다. 우리는 집중하려 애쓰고 예리하게 깨어 있어야 합니다.

예리하게 깨어 있으면서도 정신적으로, 감정적으로, 영적으로 고요할 수 있습니다. 모든 정신적, 감정적 잡담을 그치세요. 떠오르는 생각을 따라가지 마세요. 그저 기민하게 깨어 있으면서 알아차림을 의식하세요. 이것이 진정한 청정본심 수행의 체험에 필요한 준비입니다.

청정하고 맑고 고요한 마음 상태를 계속 드러내기 위해, 구루 린포체 파드마삼바바의 네 가지 단계를 수행해야 합니다.

첫째, 구루 린포체 파드마삼바바는 이렇게 말씀하십니다.

“과거를 좇지 말라.”

기억, 생각, 감정, 과거와 연관된 잔상을 따라가지 말고, 마음을 현재로 가져오세요. 현재 순간에 더 쉽고 온전히 당도할수록 우리의 수행이 청정본심에서 더 오래 머물게 됩니다. 그렇게 되면 일상심이 현재 순간에 머물기 어렵게 됩니다. 우리를 과거

로 데려가는 것이 일상심이 하는 일 중 하나입니다. 현재에 온전히 머물 때, 청정본심으로의 여정이 준비된 것입니다.

둘째, 구루 린포체는 이렇게 말씀하십니다.

“미래를 예측하지 말라.”

마음을 미래의 근심과 계획을 향해 떠돌지 않도록 주의하세요. 만약 그 방향으로 간다면 방향을 돌려 현재로 돌아오시기 바랍니다. 지금 이 순간 수행을 하고 있기 때문에 미래의 어떤 것도 걱정할 필요가 없습니다.

우리가 이 두 단계를 따르면 마음은 더 이상 과거나 미래에 사로잡히지 않습니다. 대부분의 정신현상은 번뇌, 괴로운 일들, 불행, 슬픔, 과거, 미래에 초점을 맞출 때 생깁니다. 이러한 정신현상이 시작되기 전에 마음을 정리하기 위해서, 수행하는 동안 과거와 미래에 대한 끌림을 놓아야 하며 마음을 현재로 가져와야 합니다.

셋째, 구루 린포체는 이렇게 말씀하십니다.

“현재에 머물러라.”

현재에 머무는 것은 능동적이고 적극적인 과정으로, 현재에 대한 알아차림과 인식을 높이는 여정입니다. 현재에 대한 알아차림에 장애가 되는 과거와 미래에 사로잡히지 마십시오. 우리는 현재의 인식 자체에 집중해야 합니다. 충분한 기간 동안 수행에 익숙해지게 되면 본래 지금 여기 존재하는 청정본심에 연결되기 시작합니다. 이는 혼침에 빠지거나 도거가 일어나는 체험이 아닙니다. 우리 모두 뜻깊은 동기와 열의를 가지고 최선을 다하여 정진해야 합니다.

구루 린포체의 지침 중 네 번째이자 마지막은 “마음을 내버려 두어라.”입니다.

우리가 현재에 온전히 있게 되면 마음으로 무엇을 해야 할까요? 아무것도 할 것이 없습니다. 그냥 마음을 내버려 두세요. 앞에서 설명한 것처럼 계속해서 현재에 머물러 있습니다. 현재에 머물며 조작 없이 마음을 놓아두고 어떤 식으로든 꾸며내지 말고 그 상태에 그저 머물러 있습니다. 손을 내버려 둘 수 있는 것처럼 마음을 내버려 두세요. 손을 내버려 두면, 손을 흔들거나 손짓을 하거나 손가락을 비틀거나 컵을 들지 않습니다. 마음을 내버려 두는 것 역시 이처럼 아무 것도 하지 않는다는 의미입니다. 생각, 감정, 기억, 계획에 관여하지 말고 마음을 내버려 두세요.

위의 단계를 5분에서 10분 정도 하게 되면 진정한 청정본심 수행이 시작될 수 있습니다. 의식적으로 현재 순간에 머물고 몇 분 정도 마음을 내버려 두면 우리의 정신현상, 내면의 잡담, 생각과 번뇌가 서서히 가라앉습니다. 마음을 내버려 두면 그것들이 계속해서 있을 수 없기에 사라지게 됩니다. 정신

현상은 대상이 있어야만 살 수 있습니다. 현재에 머물수록 정신현상은 가라앉습니다. 우리를 압도하는 정신현상과 소용돌이치는 폭풍 같은 번뇌들이 점점 힘을 잃게 됩니다. 온전히 현재에 머물며 마음을 내려놓을 수 있다면 모든 정신현상들이 진정됩니다.

정신현상이 가라앉으면 무엇이 남을까요? 감정, 생각, 신념 체계가 용해되면 무엇이 남게 될까요? 경계가 없고 왜곡되지 않은 청정한 의식, 순수자각인 청정본심만이 남게 됩니다. 마음의 자연스러운 상태에 머무는 순간마다 정신현상이 가라앉기 때문에 정신적, 감정적 허물이 없습니다.

마음의 청정한 상태를 체험하면 그냥 거기에 머무십시오. 이것이 수행입니다. 진정한 자신, 마음의 청정한 상태 이외에 수행할 ‘무엇’이 없습니다. 우리의 청정한 근본 의식은 본래부터 있어 왔는데, 수행으로 이를 드러내는 것뿐입니다. 언젠가 수행을 하지 않아도 어느 날 자연스러운 상태가 될 만큼 익숙해지도록 하는 것이 수행입니다. 이 상태에선 마음을 끌 만한 번뇌나 다른 정신현상이 없습니다. 마음이 일상심에 있을 때보다 훨씬 더 편안합니다. 감정 기복이나 좋고 나쁜 상태가 없고 파란 하늘처럼 청명합니다. 일상심의 동요에서 벗어나기 위해 낮잠을 자거나 일시적으로 쉬는 것과는 다릅니다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 26-3호 (2021년 5/6월) 참조).

두뇌를 다시 작동시켜라

데이브 아스프리

“브래드슨 박사의 말에 따르면 알츠하이머병을 일으키는 가장 큰 위험 요인은 만성 염증, 인슐린 저항성, 독소 노출이라고 한다. 이들은 모두 환경 요인이지만 유전 요인이 아니다. 알츠하이머병에 걸려서 회복하는 것보다 환경을 해킹해서 알츠하이머병을 예방하는 것이 훨씬 쉽다. 나는 이십 년 동안 연마한 기술로 상처 입은 일을 줄이고 인지기능 장애를 성공적으로 회복했다.”라고 말하는 저자의 생생한 경험과 함께, 인지기능 장애와 뇌의 퇴행을 예방하는 방법에 대해 들어보십시오(편집자 주).

당신이 아직 젊고, 인지기능 장애를 겪지 않더라도 뇌가 퇴행하기 전에 예방하는 편이 좋다. 그러면 보너스로 지금 당장 인지기능이 향상될 것이다. 길어진 텔로미어의 효과는 즉시 느낄 수 없더라도 뇌에 에너지가 넘치는 것은 바로 알 수 있다. 크게 노력하지 않고도 실제로 넘치는 에너지를 느끼면 천하무적이 된 기분이다. 노력은 거의 들지 않지만 효과는 아주 크다.

어쩌면 사십 대나 오십 대가 될 때까지 '나이 들어 생기는 깜빡증'이 생기지 않을 수도 있다. 하지만 인지기능 장애의 징후를 훨씬 더 일찍 감지할 수는 있다. 나는 이전에 세계적인 신경퇴행성 질환 전문가이자 《알츠하이머 병의 종말》의 저자인 데일 브레드슨 박사를 인터뷰했다. 그때 브레드슨 박사는 알츠하이머 병은 대개 병리생리학적 현상이 20년 동안 진행한 뒤에야 진단된다고 했다. 사십 대에 진단받는 사람도 있는데, 이는 알츠하이머병이라는 살인자가 일으키는 신체적인 문제가 이르면 이십 대부터도 시작될 수 있다는 사실을 보여준다. 사십 대에 나타나는 '나이 들어 생기는 깜빡증'이 육십 대가 되면 알츠하이머병으로 진단될 신호일 수 있다는 뜻이기도 하다. 이처럼 '네 살인자'는 시간을 들여 천천히, 은밀하게 움직인다.

마냥 두려워할 문제는 아니다. 오히려 질병의 약점을 활용해서 알츠하이머병을 극복할 수 있다. 우리에게는 두 가지 이점이 있다. 알츠하이머병은 천천히 진행되고, 조기 진단 기술은 점점 발전한다. 뇌 기능을 지금 당장, 그리고 장기적으로 향상시키기 위해 할 수 있는 일은 많다. 보통 알츠하이머병이나 치매에 걸리는 원인이 유전 탓이거나 운이 나빠서라고 생각하지만, 이는 사실이 아니다. 내가 인지기능 장애를 회복하기 위해 사용했던 똑같은 치료법으로 당신도 알츠하이머병 발병 위험도를 낮출 수 있다. 나이에 관계없이, 생각하고 행동하는 능력 향상에도 도움이 될 것이다.

SPECT 스캔을 할지 고민하기 훨씬 전부터, 나는 뇌가 제대로 기능하지 않는다는 사실을 알 수 있었다. 아주 모호한, 정확하게 콧 집어 말할 수 없는 느낌이었지만, 뭔가가 모자란다고 생각했기 때문이다. 운이 좋았는지 노화 예방 공동체의 친구가 뉴로피드백이라는 뇌 치료법에 관해 듣고 내게 알려줬는데, 당시에는 전혀 알려지지 않은 새로운 치료법이었다. 획기적인 치료법과 유능한 의사를 찾게 도와준 친구들이 아니었더라면 나는 이 치료법을 전혀 몰랐거나 시도하지 못했을 것이다. 소개해 준 사람 중에는 샌프란시스코의 베이 에어리어에 있는 척추 지압사가 있었는데, 이 치료사는 뉴로피드백 치료도 했다.

첫 진료가 어떻게 진행될지 전혀 짐작할 수 없었다. 나는 불빛이 깜빡거리는 커다란 진료실에 흰 가운을 입은 사람들이 있는 영화 〈트론〉의 세트장과 비슷한 풍경을 상상했다. 하지만 실체는 매우 달랐다. 어항과 구슬을 꿰어 만든 커튼으로 대기실과 진료실을 나눈 소박한 공간이었다. 나는 치료실로 들어가서 의자에 앉았다. 의사는 작은 전극 두 대를 끈적끈적한 하얀 풀로 내 두피에 붙였다. 강력한 접착제라 저녁에 이 풀을

씻어내는 데 애를 먹었다. 당시 의사들은 뇌전증, 수면장애, 그 외 다른 뇌 질환을 진단할 때 뇌전도EEG를 이용했는데, 이 의사도 내 뇌전도를 검사했다. 뇌전도는 뇌에서 나오는 전기적 활동을 측정해서 뇌 자체의 이미지를 실제로 그려내지 않고도 정보를 알 수 있었다. 뇌에 어떤 이상이 있는지 그림으로 볼 수 없는 대신 내 뇌, 그리고 내가 무엇을 하는지 실시간으로 보여주었다.

나는 센서를 몸에 붙이고 간단한 비디오 게임을 하면서 나타나는 뇌파 패턴을 관찰했다. 사무실 전화벨이 울릴 때마다 뇌전도 그래프가 마구 흔들리는 것을 볼 수 있었다. “뇌파에서 치솟는 뾰족한 부분 보이죠?” 의사가 내게 말했다. “저건 환자분의 투쟁-도피 반응입니다. 전화벨이 울릴 때마다 공황상태에 빠지는 거예요.”

투쟁-도피 반응은 교감 신경계를 활성화하는 선천적인 생존 메커니즘이다. 이때 몸에서는 코르티솔 같은 스트레스 호르몬이 분비되면서 달아나거나 싸울 준비를 한다. 동시에 고차원적인 의사결정에 관여하는 전전두엽 피질에서는 혈액이 빠져나간다. 전화벨 같은 소음이 투쟁-도피 반응을 활성화한다는 주장은 일리가 있다. 교감신경계는 무해한 전화벨 소음과 폭발음 같은 진짜 위험을 구분하지 못한다. 실제 위험한 상황에서는 전전두엽 피질이 활약할 필요가 없다. 전전두엽 피질은 행동 대신 분석만 과하게 하기 때문이다. 공격에서 살아남아야 하는 상황에서는 달리기의 장단점을 따질 것이 아니라 당장 달리기를 시작해야 한다.

그러나 투쟁-도피 반응을 일으키는 것이 전화벨 소리나 시험, 스트레스를 주는 이메일이라면 어떻게? 투쟁-도피 반응을 통제하는 방법을 배워서 막아야 하지 않을까? 게다가 이런 통제 불능의 스트레스는 노화를 가속화한다. 내 투쟁-도피 반응은 너무 자주 활성화됐는데, 스트레스로 가득한 현대사회에서 드문 일은 아니다. 뇌가 계속해서 쉽게 공황상태에 빠지면 집중력을 기르거나 의사결정 능력을 향상시키기가 상당히 어렵다. 뉴로피드백은 스스로 통제하는 방법을 학습해서 투쟁-도피 반응이 너무 쉽게 활성화되지 않도록 돕는다.

나는 이후 몇 주 동안 정규 뉴로피드백 치료를 받았다. 뇌가 항상 위협받고 있다고 느끼지 않도록 스트레스 반응을 바꾸려고 노력했다. 뉴로피드백은 쉬워 보이지만 실제로는 힘들다. 뇌가 입력값인 시각과 청각에 반응하며 스스로 통제하는 법을 학습하고, 출력값인 뇌파를 바꾼다. 나는 미묘한 변화를 감지할 수 있었다. 뉴로피드백 치료 이후 실제 내 뇌전도는 전화벨 소리에 더 이상 큰 파동을 그리지 않게 되었다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 26-3호 (2021년 5/6월) 참조).

(69차) 깨어있기 기초 과정



▷의식 - 의식의 해부도 / 우리는 의식의 근본을 왜 보려하는가? / 감각하기가 되면 어떻게 되는가? / 의식은 어떻게 발생하는가? / '나'라는 느낌은 어디서 오는가? / 의식 탄생의 과정
 ▷주의 - 주의의 종류 / 물은 달이 아니라 달그림자를 보고 있다 / *확장연습 : 침묵으로 가득

채우기

- ▷감지 - 감지란 무엇인가? / 중성적으로 느끼기 / 분별감 느끼기 * 확장연습 : 에너지 바다 / 감지의 과거성 : 기억 / * 확장연습 : 존재의 중심 찾기
- ▷감각 - 감각 발견하기 * 확장연습 : 확장하기 - 다양하게 감각하기 / 낮설게 보기 / * 확장연습 : 사물과 접촉하기
- ※ 준비물: 『깨어있기』 책 (참가 전 일독 요망), 작은 화분(종류 상관 없음), 필기구, 세면도구

- **강사** : 월인 선생 • **장소** : 미내사클럽 함양연수원
- **일시** : 2021년 6월 25일(금) 오후 2시 ~ 27일(일) 오후 4시 30분
- **참가비** : 60만원 (숙식비 8만원 포함) ※ 홀로스 발기인 및 재수강자 50%할인 (34만원), 수입이 전혀 없는 종교인이나 학생은 지역통화로 50%이상 대체. 단 숙식비는 별도, 편집-번역위원은 25% 할인, 단 숙식비 비적용

(68차) 깨어있기 심화 과정

분리된 '내'가 있다는 느낌, 사물이 있다는 느낌, 무언가 들리는 현상, 다른 것과 차이 나는 어떤 맛이 있다는 느낌은 모두 생명력의 장이 만들어내는 일시적인 패턴일 뿐입니다.

여러분은 '깨어있기' 강좌를 통해 그러한 과정을 이론이 아니라 '경험'적으로 맛보게 될 것이며, '나'란 그저 하나의 요소일 뿐이고, 전체 흐름의 본질은 순수한 생명의 힘이라는 것을 알게 됩니다. 그러한 경험을 통해 '나'라는 패턴에서 벗어나 그 패턴을 자유롭게 사용하는 '자리'에 자신이 늘 있었음을 발견하게 될 것입니다.

- ▷깨어있기 - 깨어있기란 무엇인가? / 깨어있는 의식 느끼기 / 사물, 생각, 감정, 오감과 함께 깨어있기 / 내가 '있음' 느끼기
- ▷동일시 넘어가기 - 기억으로서의 나를 넘어가기 / 동일시 끊기 1 * 확장연습: 주의와 힘 / 동일시 끊기 2

- **강사** : 월인 선생
- **일시** : 2021년 5월 14일(금) 오후 2시 ~ 16일(일) 오후 4시 30분
- **장소** : 미내사클럽 함양연수원
- **참가비** : 60만원 (숙식비 8만원 포함) ※ 홀로스 발기인 및 재수강자 50%할인(34만원), 수입이 전혀 없는 종교인이나 학생은 지역통화로 50%이상 대체. 단 숙식비는 별도, 편집-번역위원은 25% 할인, 단 숙식비 비적용

(27차) 삶의 진실 100일 학교

삶의 진실 100일 학교의 과정은 아래와 같습니다

- ▷**생명과 자연의 진실** - '자연에 맡기기'를 통해 자신이 동물과 식물, 광물의 수준으로 내려가 그들과 하나되고 그들로부터 신호 받는 법을 배우며, 그것을 통해 전체 자연이 하나의 거대한 유기체로 움직이고 운행하는 이치를 배우고 경험적으로 알아칩니다 : 프로그램 상세내용은 '자연에 맡기기' 참조
- ▷**감정과 직관의 진실** - '통찰력게임'을 통해 우리 속에 쌓인 자신도 모르는 트라우마와 감정적 찌꺼기들을 발견하고 그것을 넘어서며, 더 나아가 심층으로 들어가는 기법을 통해 지혜로운 삶을 위한 통찰을 얻는 법을 배웁니다 : 프로그램 상세내용은 통찰력게임 참조
- ▷**의식적 본질의 진실** - '깨어있기'를 통해 의식의 본질을 탐구하고, '나'라고 믿고 있는 그 느낌 역시 하나의 '느낌'일 뿐이며, 기타 모든 '의식적 현상'이 하나의 '현상'임을 철저히 느끼고 경험함으로써 '자아'라는 틀을 벗어나 '자아를 사용하는' 기법을 마련합니다 : 프로그램 상세내용은 깨어있기 참조

※ 이 모든 과정을 100일 동안 같이 생활하면서 교육시간과 일상생활 속 모두에서 배우고 익히도록 합니다. 2박3일이나 1주일의 짧은 시간동안 배워 익힌 기법들은 일상에 돌아가면 묻히기 쉽지만, 100일 학교에서 끊임없는 일깨움과 힌트를 주는 안내자와의 생활을 통해 스스로 해내기 힘든 깨어있는 삶에 대한 자극을 지속적으로 받게 됩니다. 이를 통해 몸과 마음에

그 삶이 '배이도록' 하면 이제 일상으로 돌아와도 기존의 관성에 휘둘리지 않는 힘을 얻게 될 것입니다. 이밖에도 함양연수원에서 진행되는 모든 교육과정에 참여하여 점검 및 후속 지도를 받습니다. 그리고 일상에서 식사준비와 청소하기, 식물과 동물 기르고 보살피기, 자연환경 가꾸기, 암벽등반하기, 윈드서핑타기, 기타 모든 일을 집중하여 하기, 생각 끊고 하기, 각각 하루의 주제를 가지고 삶에 임하기 등 일상의 과정도 같이 진행합니다.

※ **주의** : 직업적인 일이나 기타 외부일은 모두 잊도록 핸드폰은 사용하지 않으며, 인터넷이나 TV, 컴퓨터 영화 등도 사용하지 않거나 보지 못합니다. 철저히 자신의 삶과 일상을 통한 의식적 반응을 살피는 데 주력할 것이며, 그 의식적 반응의 배경을 발견하는 데 초점을 맞추므로 분명한 마음을 가지고 오시기 바랍니다.

- **안내자** : 월인 선생 • **장소** : 미내사클럽 함양연수원
- **정원** : 3명 • **기간** : 2021년 8월 18일 ~ 11월 30일 (100일)
- **참가 자격** : 19세 이상 신체 건강자 (입소 후 환자임이 밝혀지면 취소될 수 있습니다)
- **참가비** : 300만원 (36세 이상 프로그램 실비 포함 300만원, 30세 이하 면접 후 전액 장학금 가능, 31세 이상 지원자는 형편에 따라 장학금 지급 가능)

깨어있기 청년모임

깨어있기 청년모임은 매월 첫주나 둘째주 토요일에 진행되니 관심있는 35세 이하 청년들은 신청바랍니다. 깨어있기를 이수하지 않아도 참가할 수 있지만 개념 이해가 힘들기 때문에 최소 기초과정은 이수하고 참가할 것을 권장합니다.

- **강사** : 월인 선생
- **일시** : 매월 첫주 또는 둘째 주 토요일 오전 9시~12시
- **장소** : 서울, 자세한 장소는 개별 안내.
- **참가비** : 35세 이하 무료(간식 및 식대가 약간 있습니다)

프로그램에 대한 구체적인 내용은 미내사 홈페이지 www.herenow.co.kr 에 자세히 안내되어 있습니다.
참가비 입금계좌 : 농협 053-02-185431 이원규
문의 : (02) 747-2261

(18차) 통찰력게임 미니게임 교육

통찰력 미니게임은 통찰력게임의 퀵 버전으로 새롭게 리뉴얼한 것으로, 3~4시간이라는 비교적 짧은 시간에 소기의 목적을 달성하고 게임을 마무리할 수 있도록 고안되었습니다.

기존의 통찰력게임 키트에서 네 가지 카드만 사용하며, 어울리기-생명력-위기-깨어있기 카드 순으로 진행됩니다. 통찰력게임의 핵심을 담고 있으면서도, 더 쉽게 일상의 주제들과 연결되고 빠른 시간 안에 무의식의 방향을 정리할 수 있습니다. 통찰력게임 시범게임에서 시간 관계상 주제를 마무리하지 못하고 끝내야 해서 아쉬웠던 분들께 좋은 대안이 될 것입니다.

- **강사** : 이해영 마스터
- **일시** : 2021년 5월 19일(수) 저녁 7시~10시
- **장소** : 참가자에게 개별통보
- **참가비** : 5만원 (재교육 3만원)

(39·40차) 통찰력게임 안내자교육 레벨 III

※ 이 과정은 통찰력 시범게임을 직접 진행하고 키트 판매도 할 수 있는 '게임 안내자'를 위한 교육입니다. '안내자'를 양성하기 위한 교육인 만큼, 사전에 통찰력게임을 접해보고 오셔야 본 과정이 효과적입니다. 필히 통찰력게임 안내자에게 시범게임을 경험하신 후 신청하시기 바랍니다.

통찰력게임 안내자가 되기 위해서는 게임의 특성상 안내자교육을 이수해야 합니다. 통찰력 시범게임을 하기 위해서는 심층으로부터 통찰을 얻게 하는 게임의 핵심을 참가자들에게 맛보일 수 있어야 합니다. 이를 위해 3시간이란 짧은 시간동안 게임을 압축적으로 설명하고 깊이 들어가도록 마음을 여는 환경을 만들어줄 수 있는 능력을 키우는 것이 필요합니다. 그래서 우선 자신을 다루는 아래와 같은 과정을 익히고 숙달하는 것이 필요합니다. 또 게임사용법을 숙지하고 설명할 수 있어야 합니다. 이에 따라 아래와 같은 과정을 거친 후 안내자를 선정하게 됩니다.

[교육과정]

1. 자기 자신을 다루기 :

- 자신의 감정블럭 제거하기.
심장호흡법을 통해 통찰 얻기 위한 준비 갖추는 법
- 한 개인의 핵심문제를 찾아내기.
자기 감정으로부터 초연하는 법
- 돌발상황에 대처하기

2. 게임사용법 숙지

오행카드와 태극카드가 의미하는 바를 알기.
카드 셋업 방법, 주제설정 및 검증법.
게임의 핵심 알기, 게임을 끝내는 기준 등 규칙을 숙지하기.
기타 게임 사용법 설명 및 숙지

[참가자격]

1. **코치 및 상담관련 종사자인 경우** : 통찰력 시범게임 참가 1회 (코치 수료증 또는 상담이력 내역서 제출 요망)
2. **일반인** : 통찰력 시범게임 참가 3회

[수료자격] 키트 구입 후 아래와 같은 요건을 갖춘 사람

- 안내자교육 이수자
- 미내사 시범게임 2번 이상 참가
- 미내사 시범게임 독립안내 2번 (둘째주에 2명이 함께 안내, 넷째 주에 2명이 함께 안내), 공동안내 2번(4명이 함께 안내) (단, 코치나 상담사인 경우, 안내과정을 보고 횟수를 줄일 수 있음)
- 이후 자신을 다루고 게임사용법을 충분히 숙지했다고 인정된 사람

[혜택] 교육수료 이후 할인가로 통찰력게임 키트 공급, 각 지역 단위별로 독점적 공급, 미내사에 신청이 오면 각 지역 신청자를 연결해줌

	39차 함양 교육	40차 서울 교육
강 사	이원규 대표	이혜영 소장
장 소	함양연수원	신청자에게 개별통보
일 시	5/22(토) 11시-7시	6/19(토) 12:30-8시
수강료	31만원 (수료 후 키트 구매시 안내자 할인가로 제공)	
재교육	무료	5만원
정 원	10명 (신규 5명, 재교육 5명 선착순 마감)	
입금처	하나은행 117-18-68366-3 이원규	